科コラム Dental column

呼吸症候群」と呼ばれ、

筋肉の弛緩に

近よく耳にする | 睡眠時無呼

を向いて寝ることも勧められます。

く、いびきの途中で急に静 吸症候群」は、いびきが大き

公益社団法人 茨城県歯科医師会

睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome: SAS)

ります。

など思い当たる方は、専門の病院での

いびきが大きい、昼間の眠気がひどい

の狭窄を改善する方法もあります

CPAP)や、外科的治療により気道

ぐ方法(持続

陽圧呼吸療

張することで吸気時の気道狭窄を防 に送り、舌根の周囲の軟部組織を拡 サーによって加圧された空気を気道 広報委員会 小林健一

12 抱えていると言われる睡眠障害の一種 されています。日本人の5人に1人が 無呼吸が5回以上ある場合」と定義 か、あるいは1時間あたり10秒以上の で、「ひと晩7時間の睡眠中に10秒以 上の無呼吸が30回以上認められる .なり|時的に呼吸停止になる病気

で、特に男性に多く見られます 睡眠中に呼吸が止まると、脳から

るため、結果的に深い睡眠とならず は起きて呼吸を促すような指令が出

ます。 記憶力の低下を招き、交通事故や労 働災害などにつながるケースもあり 起床時に倦怠感、眠気、頭痛などを伴 い、日中の生活でも注意力、認知力、 さらに合併症として、持続的な血

悪の場合、突然死に至る危険性もあ 梗塞などの脳血管障害を発症し、 脈・心筋梗塞などの心疾患、脳出血・脳 酸素濃度の低下により、高血圧、不整 そのほとんどが「閉塞性睡眠時

早期に受ける 検査を受け 歯科医院にも かかりつけの します。また、 ことをお勧め 適切な治療を 病状にあった 茨城県 ご当地よ坊さん 24 ANZ-#2

は、

もともと舌が大きい

、下あごが小

の脂肪の沈着や扁桃腺肥大、あるい また、肥満による上気道周囲軟組織 を閉塞することで引き起こされます。 より舌根部や軟口蓋が下がり、

原因となります。仰向けでの睡眠に

、下あごが後退している、なども

よっても誘発されるため、

なるべく構

10月18日です。 欠回掲載予定日は

置で、上気道の閉塞が防がれ、睡眠中 の鼻呼吸を促し、いびきも改善されま 歯列に合わせたマウスピースを、 保険適用になります。これは、上下の されます。専門医の診断書があれ をやや前進させた位置で固定した装

作製し睡眠時に装着する方法が選択

茨城新聞2013/08/18

茨城県歯科医師会

http://www.ibasikai.or.jp/

期的に通院する必要があります

て、鼻にマスクを装着し、コンプレッ さらに重症な方への確実な治療と の状態の変化などに対応するため、 す。装着後は、装置の不具合、歯や顎



軽度な方には、歯科用スリープスプ

ントと呼ばれる装置を歯科医院にて

時体位の指導などとともに、比較的

治療としては、肥満の改善や、睡眠

茨城県歯科医師会

Ibaraki Dental Association